REVISTA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO
VOLUMEN 14 NÚMERO 41. Especial del Doctorado en Ciencias Jurídicas de la
Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, 2025

EDUCAR PARA UN FUTURO SOSTENIBLE: LA IMPORTANCIA DE LA SALUD PERSONAL EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA.

EDUCATE FOR A SUSTAINABLE FUTURE:

THE IMPORTANCE OF PERSONAL HEALTH IN PRIMARY EDUCATION

Adrián Avellaneda Hernández

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

Correspondencia: 9001820H@umich.mx

Resumen

Este ensayo aborda la integración de la educación en salud personal dentro de la educación primaria, destacando su importancia crítica para el desarrollo sostenible. A través de este estudio, se argumenta que enseñar salud personal a una edad temprana no solo mejora el bienestar y el nivel académico de los estudiantes, sino que también es fundamental para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Se explora cómo la educación en la salud personal puede formar a ciudadanos más conscientes y responsables, capaces de adoptar estilos de vida sostenibles y contribuir activamente a la sociedad. Concluye enfatizando la necesidad urgente de políticas educativas que fomenten una integración más profunda de la salud personal en los currículos escolares, argumentando que esto es esencial para el futuro bienestar de la sociedad y la sostenibilidad global. Se aborda la crucial relación entre la educación en salud personal y el progreso razonable en el contexto de la educación primaria. Argumenta que

la incorporación efectiva de la salud personal en los currículos escolares no solo mejora el bienestar y rendimiento académico de los estudiantes, sino que también ayuda elocuentemente a la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).
Palabras Clave: Educación, Salud Personal, Primaria.

Abstract

This essay addresses the integration of personal health education within primary education, highlighting its critical importance for sustainable development. Through this study, it is argued that teaching personal health at an early age not only improves the well- being and academic level of students, but is also essential for achieving the Sustainable evelopment Goals (SDGs). It explores how education in personal health can form more conscious and responsible citizens, capable of adopting sustainable lifestyles and actively contributing to society. It concludes by emphasizing the urgent need for educational policies that encourage deeper integration of personal health into school curricula, arguing that this is essential for the future well-being of society and global sustainability. The crucial relationship between personal health education and reasonable progress in the context of primary education is addressed. It argues that the effective incorporation of personal health in school curricula not only improves the well-being and academic performance of students, but also eloquently helps the achievement of the Sustainable Development Goals (SDGs).
Keywords: Education, Personal Health, Primary.

Introducción

La educación primaria puede constituir un pilar fundamental sobre el cual es posible edificar el desarrollo integral de una persona. En esta etapa crucial, es recomendable que los niños adquieran no solo conocimientos

básicos en áreas como matemáticas, ciencias y lenguaje, sino también habilidades sociales, emocionales y físicas que les permitan construir una base sólida para su vida futura. La educación primaria puede sentar las bases para el aprendizaje continuo, fomentando la curiosidad intelectual, el pensamiento crítico y la capacidad de resolver problemas. Además, durante estos primeros años será beneficioso que los niños desarrollen hábitos y comportamientos que puedan influir positivamente en su salud y bienestar a lo largo de sus vidas. El acceso a una educación primaria sana debería considerarse esencial para romper el ciclo de pobreza, ya que puede proporcionar a los individuos las herramientas necesarias para mejorar sus condiciones de vida y contribuir efectivamente a la sociedad. Los estudios sugieren que una educación primaria de calidad puede estar vinculada a una mayor participación en la educación secundaria y terciaria, mejores oportunidades de empleo y, en general, una vida más saludable y satisfactoria.

En esta época de un mundo globalizado e interconectado, la omnipresencia de los teléfonos inteligentes y las redes sociales plantean desafíos significativos en la vida de los adolescentes. Este fenómeno, aunque inicialmente podría percibirse como una herramienta para mejorar la comunicación y la conexión social, parece haber revelado una cara oscura que preocupa a los investigadores y educadores. Por lo tanto, sería oportuno explorar estrategias que mitiguen los impactos negativos asociados con su uso excesivo.

En 2015, los Estados miembros de las Naciones Unidas adoptaron la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, que incluye 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Estos objetivos están diseñados para orientar los esfuerzos hacia la eliminación de la pobreza, la protección del medio

ambiente y la promoción de la prosperidad para todos. En este contexto, sería pertinente analizar estos objetivos que pueden estar especialmente relacionados con la temática abordada.

La salud personal: física, mental y emocional

La salud personal se refiere a un estado integral de bienestar que no solo significa el no tener una enfermedad, sino el equilibrio y la armonía en las dimensiones física, mental y emocional de un individuo. En el contexto de la educación primaria, enseñar salud personal implica proporcionar a los niños las herramientas y conocimientos necesarios para cuidar de su cuerpo y mente, fomentando hábitos y comportamientos que les permitan vivir vidas plenas y saludables.

> Estudios de prevalencia realizados con jóvenes muestran una visión también alarmante. Entre el 17% y el 22% de los jóvenes menores de 18 años sufren problemas de desarrollo, emocional y de conducta. Uno de cada ocho padece un trastorno mental, mientras que, entre los niños menos favorecidos, la tasa es de uno entre cinco. Se estima que menos del 20% de estos jóvenes reciben tratamiento adecuado. (Unión Internacional de la Promoción de la Salud y Educación para la Salud para la Comisión Europea, s/f, p. 30)

Salud Física

La salud física se refiere al funcionamiento adecuado del cuerpo y sus sistemas. En la educación primaria, esto debería de incluir la enseñanza de:

Nutrición: Comprender la importancia de una dieta balanceada, rica en nutrientes esenciales que promuevan el crecimiento y el desarrollo

adecuado. Los niños aprenden sobre los grupos alimenticios, la importancia de la hidratación y cómo hacer elecciones alimenticias saludables.

Actividad Física: Fomentar la participación regular en ejercicios y actividades físicas que mejoren la fuerza, la flexibilidad y la resistencia cardiovascular. La educación física en la escuela juega un papel crucial en este aspecto, promoviendo deportes y juegos que desarrollen habilidades motoras y fomenten un estilo de vida activo.

Higiene: Enseñar prácticas de higiene personal, como el lavado de manos, el cepillado de dientes, la higiene intima así como del aseo regular para prevenir enfermedades y mantener la salud.

Salud Mental

La salud mental es un componente vital de la salud personal y se refiere al bienestar emocional y psicológico de un individuo. En la educación primaria, la enseñanza de la salud mental debería de incluir:

Autoconocimiento y Autoestima: Ayudar a los niños a desarrollar un sentido positivo de sí mismos, reconociendo sus fortalezas y aceptando sus limitaciones. Esto incluye actividades que fomenten la autoexpresión y el autoconocimiento.

Manejo de Emociones: Proveer herramientas para que los niños identifiquen, comprendan y gestionen sus emociones de manera saludable. Esto puede incluir técnicas de relajación, prácticas de atención de plena conciencia y estrategias para evitar daño en el sistema nervioso.

Relaciones Interpersonales: Enseñar habilidades sociales que promuevan relaciones positivas con los demás. Esto abarca la empatía, la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y la cooperación. "No cabe duda de que ya no se puede hablar de salud sin considerar la participación de la psicología. Psicología, la profesión del cuidado de la salud para el siglo XXI".(Rodríguez Ortega, 2004, p. 62)

Salud Emocional

La salud emocional se centra en la capacidad de un individuo para manejar sus emociones y mantener relaciones satisfactorias y significativas. En el contexto de la educación primaria, esto debe implicar:

Conciencia Emocional: Fomentar la capacidad de reconocer y entender las propias emociones y las de los demás. Los programas de educación emocional enseñan a los niños a identificar diferentes emociones y a comprender cómo estas afectan sus comportamientos y relaciones.

Regulación Emocional: Proveer estrategias para manejar emociones intensas y mantener el equilibrio emocional. Esto puede incluir técnicas de respiración, meditación y actividades que promuevan la resiliencia emocional.

Desarrollo de la Empatía: Cultivar la capacidad de empatizar con otros, entendiendo y respondiendo a sus emociones de manera compasiva y respetuosa. Actividades grupales y juegos de roles son métodos efectivos para desarrollar esta habilidad en los niños.

La salud personal en la educación primaria abarca una enseñanza integral que va más allá de la simple transmisión de información sobre la salud.

Se trata de inculcar en los niños la importancia de un bienestar holístico que integra aspectos físicos, mentales y emocionales, preparándolos para enfrentar los desafíos de la vida con un enfoque equilibrado y saludable. Esta educación integral no solo beneficia a los individuos, sino que también contribuye a la creación de comunidades más saludables y resilientes, cimentando las bases para un desarrollo sostenible a largo plazo.

Importancia de la Salud Personal

La salud personal es de suma importancia en el beneficio académico de los estudiantes. Un niño que goza de buena salud física, mental y emocional está mejor preparado para enfrentar los desafíos académicos y aprovechar al máximo las oportunidades educativas.

> La evidencia que ofrecen numerosos estudios realizados en las dos últimas décadas sugiere que las intervenciones de promoción de la salud basadas en los centros de enseñanza pueden ser eficaces porque transmiten conocimiento, desarrollan habilidades y apoyan la adopción de elecciones que se traducen en una conducta positiva orientada a la salud. Esta evidencia sugiere que las intervenciones son más eficaces si: Están orientadas a resultados cognitivos y sociales como prioridad junto con un cambio de conducta.
>
> Los programas son de amplio alcance y 'holísticos', relacionando al centro de enseñanza con los organismos y sectores encargados de la salud

> La intervención es considerable, abarca varios años escolares y guarda relación con cambios en el desarrollo social y cognitivo de los jóvenes
>
> Se presta una atención adecuada a crear capacidad a través de la formación de los profesores y la provisión de recursos. (Unión Internacional de la Promoción de la Salud y Educación para la Salud para la Comisión Europea, s/f, p. 117)

El impacto de la salud personal en los diversos estudios refiere que en el rendimiento académico se manifiesta de diversas maneras:

Mejora de la concentración y la atención:
Los niños que están bien alimentados y físicamente activos tienden a tener mayores niveles de energía y concentración en el aula. Una dieta equilibrada proporciona los nutrientes necesarios para el funcionamiento óptimo del cerebro, mientras que la actividad física regular mejora la circulación sanguínea y la oxigenación del cerebro, favoreciendo la atención y la retención de información.

Reducción del ausentismo escolar:
Los niños que mantienen buenos hábitos de salud, como una nutrición adecuada y prácticas de higiene, son menos propensos a enfermarse y faltar a clases. La asistencia regular es esencial para el aprendizaje continuo y el éxito académico a largo plazo.

Desarrollo de habilidades cognitivas y sociales:
La salud mental y emocional es fundamental para el desarrollo de habilidades cognitivas y sociales. Los programas que enseñan a los niños

a manejar sus emociones y relaciones interpersonales promueven un ambiente de aprendizaje positivo y colaborativo. Esto no solo potencia el desempeño académico, sino que también capacita a los niños para relacionarse de manera efectiva con sus compañeros y docentes.

Fomento de la autoestima y la motivación:
Los niños que se sienten bien física y emocionalmente tienden a tener una mayor autoestima y motivación para aprender. Una buena salud mental les permite enfrentar desafíos académicos con una actitud positiva y persistente, lo cual es crucial para el éxito académico.

Contribuciones al bienestar a largo plazo y desarrollo de estilos de vida saludables:
La educación en salud personal en la infancia tiene efectos duraderos que van más allá del rendimiento académico inmediato. Las contribuciones al bienestar a largo plazo y el desarrollo de estilos de vida saludables son significativas.

Prevención de enfermedades crónicas:
Fomentar hábitos saludables desde la infancia, como una dieta balanceada y la práctica regular de ejercicio, disminuye la probabilidad de padecer enfermedades crónicas en la adultez, como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades del corazón. Esto no solo mejora la eficacia de existencia de las personas, sino que también reduce la presión sobre los sistemas de salud pública.

Fomento de la salud mental y emocional a largo plazo:
La enseñanza en salud mental y emocional permite a los niños adquirir resiliencia y destrezas para afrontar el estrés y las adversidades. Estas

competencias son cruciales para preservar una buena salud mental, evitando problemas como la depresión y la ansiedad.

Fomento de la autoeficacia y la responsabilidad personal:
Enseñar a los niños a cuidar de su salud personal fomenta un sentido de autoeficacia y responsabilidad. Al comprender la conexión entre sus acciones y su bienestar, los niños aprenden a tomar decisiones informadas que beneficien su salud a largo plazo.

Impacto positivo en la comunidad y la sociedad:
Las personas que adoptan hábitos de vida saludables contribuyen a la creación de comunidades más sanas y resilientes. Promover la salud personal desde la educación primaria no solo beneficia a los individuos, sino que también tiene un efecto positivo en toda la sociedad. Los ciudadanos sanos son más productivos, tienen menos ausencias laborales y requieren menos atención médica, lo que mejora el bienestar económico y social de la comunidad. No se puede subestimar la importancia de la salud personal en la educación primaria. Su influencia en el rendimiento académico inmediato y sus beneficios a largo plazo en la promoción de estilos de vida saludables son esenciales para la formación de individuos y comunidades sostenibles. Incluir la educación en salud personal en los programas escolares es una inversión crucial en el futuro de nuestros niños y en la salud y prosperidad de toda la sociedad.

Fundamentos de la Salud Personal en la Educación Primaria

La educación en salud personal es una componente esencial para el desarrollo sostenible y su integración efectiva en la educación primaria es indispensable para lograr una sociedad más equitativa y saludable. En un mundo donde los desafíos de salud pública y bienestar son cada

vez más complejos, y estamos a merced de las grandes corporaciones de alimentos chatarra, es fundamental que desde una edad temprana los niños adquieran conocimientos y hábitos que les permitan cuidar de su salud física, mental y emocional. Incorporar la educación en salud personal en el currículo de la educación primaria no solo prepara a los estudiantes para manejar adecuadamente su bienestar, sino que también contribuye significativamente a la construcción de comunidades más resilientes y sostenibles. Los niños educados en salud están mejor equipados para prevenir enfermedades, adoptar estilos de vida saludables y tomar decisiones informadas que afectan tanto su vida como el entorno que les rodea.

La igualdad en la educación y la salud es esencial para el desarrollo sostenible, ya que asegura que todas las personas puedan participar y beneficiarse del avance económico y social. Diversos estudios sostienen que el uso intensivo de smartphones y redes sociales ha llevado a un aumento significativo de la ansiedad y la depresión entre los jóvenes. La constante exposición a estos medios genera una presión por mantenerse conectado y una comparación incesante con otros, lo cual puede deteriorar la autoestima y el bienestar emocional. Paradójicamente, aunque estas plataformas están diseñadas para conectar a las personas, su uso excesivo puede resultar en aislamiento social, ya que los adolescentes tienden a descuidar las interacciones cara a cara, fundamentales para un desarrollo emocional y social saludable.

> Las empresas que se afanan por maximizar el engagement -el vínculo emocional de sus usuarios con el producto- recurriendo a trucos psicológicos para que los jóvenes no paren de clicar son las más culpables. Engancharon a los niños

> durante etapas vulnerables de su desarrollo, cuando su cerebro estaba reconfigurándose rápidamente ante los estímulos de su entorno. Estas empresas fueron las de las redes sociales, que infligieron el mayor daño a las niñas, y las de videojuegos y webs de pornografía, que hundieron más sus garras en los niños. (Haidt, 2024, p. 12)

Además, la ciencia ha demostrado que la dopamina, un neurotransmisor crucial en el ciclo de recompensa del cerebro, juega un papel esencial en la adicción a las redes sociales. Las notificaciones, los "me gusta" y los comentarios actúan como recompensas que refuerzan el comportamiento de uso continuo, llevando a una forma de adicción digital, estas redes atrapan a los usuarios y los enganchan a consumir productos insalubres e innecesarios. Esta situación es alarmante, ya que la dependencia de estas plataformas no solo afecta la salud mental de los jóvenes, sino que también tiene implicaciones en su rendimiento académico y sus relaciones personales.

> Nuestros circuitos dopaminérgicos son los que nos hacen humanos. Son los que dan a nuestra especie su poder especial. Pensamos. Planeamos. Imaginamos. Elevamos nuestros pensamientos para reflexionar sobre conceptos abstractos, como la verdad, la justicia o la belleza. En esos circuitos vamos más allá de todos los obstáculos del espacio y el tiempo. Prosperamos en los entornos más hostiles, incluso en el espacio, gracias a nuestra capacidad para dominar el mundo que nos rodea. Sin embargo, estos mismos circuitos también nos pueden llevar por un camino más oscuro, un camino de adicción, traición y tristeza. Si aspiramos a ser

> geniales, probablemente tendremos que aceptar el hecho de que comportará sufrimiento. Lo que hace que nos quedemos en el trabajo mientras los demás disfrutan de la compañía de familiares y amigos es el estímulo de la insatisfacción. (Lieberman, 2021, p. 303)

En este contexto, es imperativo examinar cómo la educación puede adaptarse y responder a estos desafíos emergentes. La educación primaria, siendo el pilar fundamental de desarrollo integral de una persona, debe incorporar estrategias para mitigar los efectos negativos del uso excesivo de la tecnología.

Con relación a esto, Jonathan Haidt en su libro la generación ansiosa señala que, en abril de 2023, The Washington Post publicó un reportaje titulado «La solución de una escuela a la crisis de salud mental: probarlo todo».(Haidt, 2024, p. 335) Dicho artículo se centra en una escuela K-12 ubicada en una zona rural de Ohio que ha implementado una serie de medidas para abordar la salud mental de sus estudiantes. Entre las acciones tomadas, destacan la contratación de más psicólogos y la introducción de un nuevo plan de aprendizaje socioemocional que enseña cualidades como la empatía y la confianza, así como habilidades en el desarrollo de relaciones y toma de decisiones. En un intento por integrar el manejo de las emociones en el currículo, se animó a los niños de preescolar a cantar sobre sus sentimientos durante las clases de música, y se introdujeron caballos para que los estudiantes pudieran acariciarlos y cepillarlos después de clase, en colaboración con una organización que promueve el aprendizaje experiencial sensible al trauma.

Para abordar la ansiedad generalizada entre la juventud actual, existen dos intervenciones cruciales que las escuelas pueden implementar con recursos mínimos: eliminar los teléfonos móviles y aumentar la libertad de juego. Estas medidas, si se aplican conjuntamente, podrían tener un impacto más significativo que la suma de todas las iniciativas actuales orientadas a mejorar la salud de los menores. En 2012, la escuela media Mountain de Durango, Colorado, implementó una prohibición de teléfonos móviles en respuesta a una crisis de salud mental en la comunidad.

> Cuando Shane Voss fue nombrado director de la escuela, el condado que la rodeaba tenía una de las tasas de suicidio de adolescentes más altas de Colorado. Los alumnos sufrían ciberacoso, falta de sueño y comparaciones sociales constantes. Voss vetó los teléfonos móviles. Durante toda la jornada escolar, los teléfonos debían permanecer en la mochila, no en el bolsillo ni en las manos. Había unas normas claras y consecuencias reales si se encontraban teléfonos fuera de la mochila durante el horario escolar. Los efectos fueron transformadores.
>
> Los alumnos ya no estaban sentados en silencio unos junto a otros, mirando el móvil mientras esperaban a que empezara la clase. Hablaban entre ellos o con el profesor. Voss dice que, cuando entra en una escuela donde no están vetados los teléfonos, «es como el apocalipsis zombi, con todos esos chavales en los pasillos sin hablar entre ellos. Es un ambiente muy distinto». (Haidt, 2024, p. 335)

Los resultados académicos de la escuela mejoraron significativamente, alcanzando la calificación más alta de Colorado tras algunos años. Un

estudiante de octavo grado describió cómo la prohibición del teléfono le ayudó a concentrarse mejor en clase. Esta política mitigó tres de los cuatro principales problemas asociados con el uso de teléfonos: fragmentación de la atención, privación social y adicción, además de reducir la comparación social y el atractivo del mundo virtual, fomentando un mayor sentido de comunidad. A pesar de que la mayoría de las escuelas públicas en Estados Unidos afirman prohibir el uso de teléfonos, esta prohibición suele aplicarse únicamente durante las clases, lo que resulta ineficaz. Los estudiantes encuentran maneras de utilizar sus teléfonos a escondidas, lo que dificulta el cumplimiento de la norma. La verdadera solución es una prohibición total durante la jornada escolar, con teléfonos guardados en taquillas específicas o estuches bloqueables. En situaciones de emergencia, es más seguro que solo los adultos tengan acceso a los teléfonos, para evitar el caos de múltiples estudiantes tratando de comunicarse con sus padres.

La UNESCO, en un informe de agosto de 2023, reconoció los efectos adversos de las tecnologías digitales en la educación, particularmente los teléfonos móviles, que se asocian con una reducción del rendimiento académico y más interrupciones en el aula. Por tanto, prohibir los teléfonos móviles es un primer paso fundamental para mejorar el entorno educativo. (UNESCO, 2070672024) Kevin Stinehart, profesor de cuarto grado en la Central Academy of the Arts en Carolina del Sur, (Haidt, 2024, p. 341) observó que sus estudiantes mostraban una notable falta de resiliencia, perseverancia y habilidades de colaboración. Inspirado por una conferencia en la Universidad Clemson sobre los beneficios del juego libre, Kevin introdujo varios cambios en su escuela: prolongar el recreo con mínima intervención adulta, abrir el patio escolar antes de clases para permitir más tiempo de juego, y establecer un «Club de Juego» donde los estudiantes

podían jugar libremente después de la escuela sin teléfonos y con mínima supervisión adulta. Estos cambios resultaron en una mejora significativa en el comportamiento de los alumnos. Los casos de ausentismo escolar y las infracciones disminuyeron notablemente, y los incidentes de acoso y visitas al despacho del director se redujeron drásticamente. El juego libre facilitó el desarrollo de habilidades sociales y emocionales de manera natural, logrando muchos de los objetivos que otras escuelas intentan alcanzar a través de programas estructurados.

La implementación de más recreo, mejores patios de juego con elementos naturales y piezas sueltas, y menos restricciones fomenta un ambiente escolar más saludable y feliz. Las experiencias en otros países, como los «parques de aventuras» en Europa, muestran que el juego libre y el aumento de los desafíos pueden reducir las tasas de lesiones y acoso escolar. Para fomentar la independencia y reducir la ansiedad, se recomienda el Proyecto Dejar Crecer, donde se anima a los estudiantes a realizar actividades que nunca han hecho solos, con el apoyo y acuerdo de sus padres. Estas tareas pueden incluir desde pasear al perro hasta hacer la comida, y han demostrado aumentar la confianza y la competencia de los niños, así como la disposición de los padres a otorgarles más autonomía.

> A muchos niños estadounidenses, incluidos los que van a la escuela media, nunca se les ha permitido ir andando más allá de su manzana o alejarse algunos pasillos de sus padres en una tienda grande. Lenore ha conocido a alumnos de séptimo curso —niños de 12 y 13 años— a los que nunca les han dejado cortarse su propio filete porque los cuchillos afilados son peligrosos. (Haidt, 2024, p. 343)

Cuando las comunidades escolares apoyan colectivamente la independencia infantil, se reduce la ansiedad y se normaliza el juego libre y la autonomía, aspectos cruciales para el desarrollo saludable de los niños. Por lo tanto, se sostiene que la educación en salud personal debe ser una prioridad en las políticas educativas y curriculares. Su integración efectiva no solo beneficiará a los individuos a nivel personal, sino que también tendrá un beneficio a futuro, promoviendo un desarrollo sostenible que garantice un futuro más saludable y equitativo para todos.

Casos de Estudio y Ejemplos Globales

A lo largo del mundo, diversos programas de educación en salud en la educación primaria han demostrado ser exitosos en promover el bienestar y contribuir al desarrollo sostenible. A continuación, se presentan algunos ejemplos notables: Healthy Schools Program (Estados Unidos) (“CDC Healthy Schools”, 2024)

El programa Healthy Schools Program de la Alianza para una Generación Más Saludable se ha implementado en miles de escuelas en los Estados Unidos. Este programa se centra en mejorar el entorno escolar para fomentar hábitos de vida saludables. Incluye componentes como la educación nutricional, la promoción de la actividad física y la creación de un ambiente escolar que apoye la salud mental y emocional. Las escuelas participantes han reportado mejoras significativas en el rendimiento académico, la asistencia y el comportamiento de los estudiantes. Además, se ha observado una reducción en las tasas de obesidad infantil.

Jardines Escolares (Kenia)(Idea Libre, 2024)

En Kenia, el programa de Jardines Escolares ha sido implementado en varias escuelas primarias para enseñar a los niños sobre la agricultura

sostenible y la nutrición. Los estudiantes participan activamente en el cultivo de hortalizas y frutas, aprendiendo prácticas agrícolas sostenibles y comprendiendo el valor de los alimentos frescos.

Este programa no solo mejora la nutrición de los niños, sino que también les proporciona habilidades prácticas y conocimientos sobre sostenibilidad. Además, los jardines escolares han servido como una fuente adicional de alimentos para las comunidades locales, ayudando a combatir la inseguridad alimentaria.

Programa Nacional de Salud Integral de la Infancia (Chile) ("Programa Nacional de Salud Integral de la Infancia", 2024) El Programa Nacional de Salud Integral de la Infancia en Chile es una iniciativa del Ministerio de Salud que trabaja en conjunto con el Ministerio de Educación. Este programa se enfoca en la promoción de la salud integral de los estudiantes, incluyendo evaluaciones de salud periódicas, educación sobre hábitos saludables y la implementación de políticas de alimentación escolar. El programa ha logrado mejorar los indicadores de salud de los estudiantes, como la reducción de la obesidad y la mejora en la condición física. Además, ha aumentado la conciencia sobre la importancia de la salud en la comunidad educativa.

Educación para la Salud en las Escuelas (Finlandia) (ABOUT GLOBAL EDUCATION PARK FINLAND, s/f)

Finlandia es conocida por su enfoque integral de la educación, y la salud personal es una parte fundamental del currículo escolar. Los estudiantes reciben educación continua en salud física, mental y emocional. El currículo incluye educación sexual, nutrición, actividad física y bienestar mental.

El enfoque integral de Finlandia ha resultado en una de las mejores tasas de rendimiento académico y bienestar general en el mundo. Los estudiantes finlandeses se destacan no solo en pruebas académicas internacionales, sino también en indicadores de salud y bienestar. Estos casos de estudio y ejemplos globales demuestran que la educación en salud personal en la educación primaria puede tener un impacto profundo y duradero en el bienestar de los estudiantes y en la sostenibilidad de las comunidades. Implementar programas de educación en salud adaptados a las necesidades y contextos locales es una estrategia efectiva para promover el desarrollo integral y sostenible.

Beneficios de la Educación en Salud para el Desarrollo Sostenible

La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, aprobada por los Estados miembros de las Naciones Unidas en 2015, define 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) con el propósito de eliminar la pobreza, proteger el medio ambiente y garantizar la prosperidad para todos.

La educación en salud personal en la educación primaria está directamente relacionada con varios de estos objetivos, contribuyendo de manera significativa a su logro, los beneficios de la educación en salud tienen relación con los siguientes objetivos:

ODS 3: Salud y Bienestar

El Objetivo de Desarrollo Sostenible 3 tiene como meta "garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades". La educación en salud personal desde la infancia es crucial para alcanzar este *objetivo por varias razones:*

Pevención de enfermedades:

La enseñanza de hábitos saludables, como una nutrición adecuada, la práctica regular de ejercicio y la higiene personal, ayuda a prevenir

enfermedades transmisibles y no transmisibles. Esto reduce la carga de enfermedades en la sociedad y disminuye los costos asociados a la atención médica.

Promoción del bienestar mental y emocional:
Incluir la educación sobre salud mental y emocional en el currículo escolar permite a los niños desarrollar habilidades para manejar el estrés, la ansiedad y otros problemas emocionales desde una edad temprana. Esto contribuye a una población más resiliente y mentalmente sana.

ODS 4: Educación de Calidad
El Objetivo de Desarrollo Sostenible 4 se centra en "garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos". La educación en salud personal es un componente esencial de una educación de calidad:

Inclusión y equidad:
Hay que asegurar que todos los niños, independientemente de su género, origen étnico o situación socioeconómica, tengan acceso a una educación en salud personal, contribuye a eliminar disparidades en el acceso a la salud y la educación. Esto es particularmente importante para niños en situaciones de vulnerabilidad.

Desarrollo integral:
Una educación de calidad no solo se enfoca en el rendimiento académico, sino también en el desarrollo integral del niño. La educación en salud personal forma parte de este desarrollo integral, preparando a los niños para enfrentar desafíos futuros de manera holística.

ODS 5: Igualdad de Género

El Objetivo de Desarrollo Sostenible 5 busca "*lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y niñas".* La educación en salud personal en la escuela primaria también contribuye a este objetivo:

Empoderamiento a través del conocimiento:

Enseñar a las niñas sobre su salud, incluyendo aspectos específicos como la salud reproductiva, les da el conocimiento y la confianza necesarios para tomar decisiones informadas sobre sus cuerpos y su bienestar.

Reducción de estigmas:

Integrar la educación en salud personal ayuda a reducir los estigmas asociados con temas de salud femenina y promueve un ambiente de respeto e igualdad en el aula.

ODS 10: Reducción de las Desigualdades

El Objetivo de Desarrollo Sostenible 10 pretende "reducir la desigualdad en y entre los países". La educación en salud personal desde una edad temprana es fundamental para reducir las desigualdades de salud:

Acceso equitativo a la información y recursos de salud:

Proporcionar a todos los niños la misma educación en salud personal asegura que todos tengan la oportunidad de aprender cómo cuidar su salud, independientemente de sus circunstancias personales o familiares.

Capacitación y empoderamiento:

Equipar a los niños con conocimientos y habilidades para cuidar su salud personal puede empoderarlos para romper el ciclo de la pobreza y acceder a mejores oportunidades educativas y laborales en el futuro.

ODS 16: Paz, Justicia e Instituciones Sólidas

El Objetivo de Desarrollo Sostenible 16 se enfoca en "promover sociedades pacíficas e inclusivas para el desarrollo sostenible, proporcionar acceso a la justicia para todos y construir instituciones eficaces, responsables e inclusivas a todos los niveles". La educación en salud personal contribuye a este objetivo al:

Promover una cultura de paz y no violencia:

La educación en salud emocional y mental enseña a los niños habilidades de resolución de conflictos y comunicación efectiva, fomentando un ambiente escolar más pacífico y cooperativo.

Fortalecimiento de las escuelas:

Integrar programas de salud personal en las escuelas refuerza el papel de las instituciones educativas como promotoras del bienestar integral de los estudiantes, contribuyendo a su credibilidad y eficacia.

La educación en salud personal en la educación primaria es un componente crucial para el desarrollo sostenible. Al alinearse con múltiples Objetivos de Desarrollo Sostenible, contribuye a la creación de individuos y comunidades más saludables, equitativas y resilientes. Esto no solo beneficia a los niños en su desarrollo inmediato, sino que también sienta las bases para un futuro más sostenible y próspero para todos.

Estrategias para Implementar Educación en Salud en Primaria

La implementación efectiva de la educación en salud personal en la educación primaria requiere métodos y enfoques pedagógicos que sean adecuados para los estudiantes jóvenes y que fomenten un aprendizaje activo y significativo. Algunos de los métodos más efectivos incluyen:

Aprendizaje Basado en Experiencias (ABE):
El ABE involucra a los estudiantes en proyectos prácticos y relevantes que integran conceptos de salud personal. Por ejemplo, los estudiantes pueden trabajar en proyectos de creación de jardines escolares, desarrollando planes de alimentación saludable o diseñando campañas de concienciación sobre la higiene personal. Este método no solo facilita la adquisición de conocimientos, sino que también promueve habilidades como la colaboración, el pensamiento crítico y la resolución de problemas.

Juego Educativo y Actividades Lúdicas:
Utilizar juegos y actividades lúdicas para enseñar conceptos de salud personal puede ser altamente efectivo en la educación primaria. Juegos de rol, simulaciones y actividades interactivas pueden ayudar a los niños a comprender y practicar hábitos saludables de manera divertida y memorable. Por ejemplo, juegos de simulación sobre la compra de alimentos saludables o actividades de limpieza de manos pueden reforzar estos conceptos de manera práctica.

Educación en Inteligencia Emocional y Atención Plena:
Incorporar la práctica de la atención plena y la educación emocional en el plan de estudios puede ayudar a los niños a entender mejor sus emociones y a aprender estrategias para gestionar el estrés y la ansiedad. Actividades como la meditación guiada, los ejercicios de respiración y las conversaciones sobre emociones pueden integrarse en la rutina diaria de la clase.

Aprendizaje Colaborativo:
Fomentar el aprendizaje colaborativo a través de actividades grupales y trabajos en equipo puede ayudar a los estudiantes a aprender unos de otros

y a desarrollar habilidades sociales esenciales. Proyectos grupales sobre temas de salud, discusiones en grupos pequeños y actividades cooperativas pueden promover una comprensión más profunda y una aplicación práctica de los conocimientos de salud.

Integración Interdisciplinaria con Otras Materias

La educación en salud personal no debe ser vista como una materia aislada, sino como una parte integral del currículo general. Integrar temas de salud en otras materias puede proporcionar a los estudiantes una comprensión más holística y contextualizada. Algunas estrategias para la integración interdisciplinaria incluyen:

Ciencias Naturales:

Los conceptos de salud personal pueden ser integrados en las lecciones de ciencias naturales, como la biología y la ecología. Por ejemplo, las lecciones sobre el cuerpo humano pueden incluir discusiones sobre la importancia de la nutrición y el ejercicio. Las clases de ecología pueden abordar cómo los hábitos saludables contribuyen a la sostenibilidad ambiental.

Educación Física:

La educación física es una oportunidad ideal para enseñar conceptos de salud personal relacionados con la actividad física y el bienestar. Los maestros pueden integrar lecciones sobre los beneficios del ejercicio, la importancia de la higiene y la prevención de lesiones en las actividades físicas diarias.

Estudios Sociales:

En las lecciones de estudios sociales, los estudiantes pueden explorar cómo la salud personal está relacionada con la cultura, la comunidad y las

políticas públicas. Se pueden discutir temas como el acceso a la atención médica, la importancia de la salud pública y los derechos humanos relacionados con la salud.

Matemáticas:

Las lecciones de matemáticas pueden incorporar problemas y actividades relacionados con la salud personal. Por ejemplo, los estudiantes pueden calcular el valor nutricional de diferentes alimentos, crear gráficos sobre sus hábitos de ejercicio o analizar datos sobre la prevalencia de enfermedades.

Lengua y Literatura:

La lectura y la escritura pueden ser utilizadas para explorar temas de salud personal. Los estudiantes pueden leer y discutir libros y artículos sobre salud, escribir ensayos sobre la importancia de los hábitos saludables o crear historias y poemas que promuevan el bienestar.

Integrar la educación en salud personal de manera interdisciplinaria no solo enriquece el aprendizaje de los estudiantes, sino que también ayuda a crear un entorno educativo en el que la salud y el bienestar son vistos como fundamentales para todas las áreas del conocimiento. Esto prepara a los niños para entender la importancia de la salud en todos los aspectos de sus vidas y fomenta un enfoque holístico del bienestar. La implementación efectiva de la educación en salud personal en la educación primaria requiere métodos pedagógicos que sean atractivos y significativos para los estudiantes, así como una integración interdisciplinaria que contextualice el aprendizaje de la salud dentro del currículo general. Esto no solo amplía el conocimiento y las capacidades de los estudiantes respecto a su salud, sino que también fomenta un desarrollo integral y sostenible.

Conclusiones

La educación en salud personal en la educación primaria no solo beneficia a los individuos, sino que también tiene un impacto significativo en la sociedad en su conjunto, reduce significativamente la carga de salud para el Estado. Al formar a los niños desde una edad temprana en hábitos saludables y en la importancia del bienestar integral, estamos invirtiendo en la creación de ciudadanos conscientes, responsables y capaces de contribuir positivamente a sus comunidades y al mundo. La integración de la salud personal en el currículo escolar es una herramienta poderosa para promover el desarrollo sostenible, reducir las desigualdades y mejorar la calidad de vida. Mirando hacia el futuro, la educación en salud personal tiene el potencial de transformar vidas y sociedades, fomentando una cultura de salud y bienestar que perdure a lo largo de generaciones. Es imperativo que todos los actores involucrados tomen medidas proactivas para asegurar que la educación en salud personal sea una prioridad en nuestras escuelas, garantizando un futuro más saludable, equitativo y sostenible para todos.

Es crucial que los sistemas educativos no solo se centren en el desarrollo académico, sino que también aborden las implicaciones sociales y emocionales del uso de la tecnología, se requiere que las nuevas generaciones están más sanas mental y físicamente. Solo así se podrá asegurar que los adolescentes no solo adquieran conocimientos, sino también las habilidades necesarias para mantener un equilibrio saludable en un mundo que se trasforma de manera vertiginosa por el uso de la tecnología.

Referencias

ABOUT GLOBAL EDUCATION PARK FINLAND. (s/f).

https://www.globaleducationparkfinland.fi/es/sobre-global-education-park-finland CDC Healthy Schools. (2024, junio 19). CDC Healthy Schools.

https://www.cdc.gov/healthyschools/health_and_academics/index.htm Haidt, J. (2024). La generación ansiosa. Deusto.

Idea Libre. (2024, junio 19). WAZO HURU SCHOOL NUESTRO LUGAR FAVORITO EN EL MUNDO. WAZO HURU SCHOOL NUESTRO LUGAR FAVORITO EN EL

MUNDO. https://somosidealibre.org/wazo-huru-school/ Lieberman, D. Z. (2021). Dopamina. Ediciones Península.

Programa Nacional de Salud Integral de la Infancia. (2024, junio 19). 100 años Salud y Seguridad Social. https://diprece.minsal.cl/programas-de-salud/programas-ciclo- vital/programa-nacional-de-salud-de-la-infancia/

Rodríguez Ortega, G. (Ed.). (2004). Medicina conductual en México. T. 1 (1. ed). Sociedad Mexicana de Medicina Conductual.

UNESCO. (2070672024). Informe GEM 2023: Tecnología en la educación. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000386165_spa

Union Internacional de la Promocion de la Salud y Educacion para la Salud para la Comisión Europea. (s/f). La Evidencia de la Eficacia de la Promocion de la Salud. Configurando la Salud Pública en una Nueva Europa. (Ministerio de Sanidad y Consumo). RUMAGRAF S.A.

Envío a dictamen: 6 noviembre 2024

Reenvío: 26 noviembre 2024

Aprobado: 28 enero 2025

Adrián Avellaneda Hernández. Licenciado en Derecho, Maestro en Derecho Constitucional y Amparo, Doctorando del Programa de Doctorado en Ciencias Jurídicas de la División de Estudios de Posgrado de la Facultad de Derecho y Ciencias Sociales de la U.M.S.N.H., Orcid.org/0009-0005-7624-5068. Correo Electrónico:9001820H@umich.mx